

# ĚŠ SEDLÁK: ná hlava je na ultra důležitější než silné nohy

**zaběhl v Chamoniix na trase okolo Mont Blancu (UTMB) nejrychlejší český čas. Ten sice letosonal Petr Hének, který tedy současně drží český rekord na trati UTMB, ale Aleš Sedlák se ve dácích také neztratil: na nejtechničtější trase TDS doběhl na krásném 6. místě, a to navzdory krizi hned v úvodu. S Alešem jsme si povídali nejen o letošních zážitcích, o srovnání mezi vskovu trasou UTMB a techničtější TDS, ale také o tom, jak lze na ultra natrénovat a co by ručil někomu, kdo by chtěl s dlouhými závody začít.**

FILLA: KATEŘINA MATRASOVÁ, FOTO: ARCHIV ALEŠE SEDLÁKA

**velká gratulace ke tvému skvělému výsledku  
monix. Jak závod s odstupem hodnotíš?**

škiji. Od začátku to neprobíhalo úplně podle představ, ale ti jsou tyhle závody tak dlouhé, že je velká šance na to, aby přiběhu zlepšilo (smích). S výsledným časem a umístěním yl nakonec rozhodně spokojený.

**mezicísů ses průběžně zlepšoval a soupeře předhnal,  
oběhl na vynikajícím 6. místě. Byla to tvoje taktika?**

že souvisí s tím, že mi začátek závodu moc nevyšel, protože od startu jsem měl křeče v dříše, které traly třeba tři, čtyři . Postupně jsem se po tomto začátku propadal a byl asi až místě. Když křeče odezněly, věděl jsem, že nemám co ztra-sil jsem máknout a začal ztrátu dohánět. Plánovaná taktika / rozhodně nebyla. Mám radši, když závody rozbíhám od za-to trochu rychleji, než na co mám natrénováno.

**odnotit atmosféru závodu?**

vnání s hlavní trasou UTMB, která startuje v pátek, to je a dudy. TDS startuje v pondělí, tedy na úplněm začátku



V cíli závodu TDS  
(145 km, druhá největší  
distanc v rámci Ultra  
Marathon du Mont Blanc)



Předstartovní příprava  
před 100 miles o' Istria

nastoupá přes 1 600 metrů. Se závoděním v Alpách zatím ne-mám tolik zkušeností, ale náročnost terénu by se na některých místech dala přirovnat k trase Gross Glockner Ultra Trail v okolí rakouského Kaprunu.

**Jak říkáš, dlouhá stoupaní v našich horách nenajdeme,  
stejně jako nemůžeme natrénovat běhání ve vyšší  
nadmořské výšce. Jak ses na závod připravoval? Strávil  
jsi nějakou dobu v zahraničí, nebo dokonce přímo v okolí  
Chamoniix?**

Trochu jsem se trasy TDS předem obávil, a proto jsme se rozhodli s kamarády pár týdnů před závodem zkusit si celou trasu proběh-nout. Rozdělili jsme si ji do tří dnů. Na samotný závod jsem při-jel o pár dnů dříve a párkrát vyšel do větší výšky, abych si trochu zvyknu. V závodě jsem pak nadmořskou výšku vůbec nepocítil.

**Vím o tobě, že běháš často velmi brzy ráno, a to i dlouhé  
běhy. Jak to tělo zvládá?**

Nikdy jsem neměl problém s brzkým ranním vstáváním. Využívám toho a chodím běhat skoro každý den před prací. Nemám problém jít na 6 ráno do práce a mít už odběháno. Neumím ráno vstát a hned se nasnídat, a proto téměř všechny ranní tréninky chodím na lačno. Nemí o nějaký zámeň, že bych tím chtěl tělo trénovat na běh bez jídla, ale prostě do sebe ráno nic nedostanu.

**Jak se ti daří skloubit trénink s prací? Kolik hodin věnuješ  
týdně tréninku?**

Díky tomu, že hodně tréninků odběhám před prací, není problém skloubit běh se zaměstnáním. Vždy jsem byl zvyklý



každý den sportovat, a obzvlášť když mám práci, sedím, mám vyložené potřebu každý den vyběh-nesleduji, kolik hodin týdně strávím tréninkem. Al ted přaš, tak se na to podívám... A vychází mi te 14 až 18 hodin.

**A trénuješ sám, nebo spolupracuješ s trenérem  
Trenéra nemám a ani jsem nikdy neměl. Asi by s trenérem mohl být krok vpřed a mohl bych s ale běhání je pořád můj koníček a mě baví běže mi chce. Představa, že mám napsané, co mám p mě úplně neláká. S disciplínou a vůlí jsem v běže měl problém a těch zdrojů, kde se může člověk i hodně. Mám nějaký přehled, jak by příprava mo ale stejně běhám spíše pocitově, jak se mi zachce.**

**Co je podle tebe nejdůležitější na ultra? Dobré i  
silná hlava?**

Myslím, že ani bez jednoho se dlouhodobě ultra silná hlava bude ale podle mě důležitější, proto člověk nedokope k pravidelnému běhání, během možnost právě získat ty silné nohy.

**Máš nějaký recept, jak trénovat hlavu a pracov  
závodu s psychikou? Co ti nejvíc pomáhá, když?**

Recept žádný nemám, protože nemám problém s do tréninku, tak do závodu. Krize k závodění patří, al skončí, a proto bych asi doporučil snažit se během ztratit co nejméně. Na dlouhých závodech nad 11



S týmem TJ Moglia před závodem Marcialongu

vyzkoušené, že když mám krizi a neběží mi nohy tak, jak bych chtěl, prosím zastavit, nohy vyřepu a uvolním a ten ztracený čas pak hned doženu. Je to pro mě lepší než se trápit.

**Co bys poradil někomu, kdo by chtěl s ultra běhy začít?**

Poradil bych, aby začal pozvolna, byl trpělivý a dávky navýšoval postupně. Důležité je nenechat se sthnout ostatními, kteří ten sport dělají dlouho. A také se hřdat, chodit pravidelně na odběry krve nebo například sí čas od času nechat udělat zátěžové EKG nebo alespoň nějakou základní sportovní prohlídku.

**Ano, souhlasím, že sportovní prohlídky jsou důležité, i když dnes dost opomíjeme. Chodíš ty někdy kontrolu zdravotního stavu – i jako ukazatel aktuální výkonnosti a porovnání?**

Každý rok před prvním větším závodem, který bývá obvykle v dubnu, chodím na sportovní prohlídku se zátěžovým EKG do společnosti Vital Praha. Primárně tam chodím kvůli ujištění, že vše funguje tak, jak má, ale zároveň mě zajímá porovnání aktuálních výsledků s předchozími roky. Vyhodnocení probíhá na základě laktátové křivky a následně konzultace přímo na místě. Závěrem funkčního vyšetření je doporučení, jak bych mohl těnovat efektivněji a na co bych se měl v budoucnu zaměřit.

**Myslíš, že je pro vytrvalce důležité i posilování?**

Posilování a protahování je důležité asi pro všechny, nejen pro sportovce – běžce. Ani v jednom nemůžu jít úplně příkladem. Posilování zapojuju spíš před začátkem zimní sezony v rámci přípravy na běhy.

*S disciplínou a vůlí jsem v běhání nikdy neměl problém a těch zhlavů, kde se mi užé článek inspirovat, je hodně.*

**Využíváš běhy jen jako trénink, nebo jezdíš i na závody?**

Už asi 10 let jezdíme každý rok s partou do Itálie na Marcialongu a u nás Jizerskou 50. V tom bych rád pokračoval. To, kolik času strávím v tréninku na běžkách, ovlivňuje hlavně počasí. Když je taková ta pravá zima, jak má být, jsem téměř každý den na běžkách a dávám si od běhání úplnou pauzu.

*S disciplínou a vůlí jsem v běhání nikdy neměl problém*

*a těch zhlavů, kde se mi užé článek inspirovat, je hodně.*

**Máš ještě nějaké závodní plány na tuto sezonu? A co bys rád běžel v té následující?**

Na začátku listopadu bych rád běžel na Mallorce 146 km. Pak uvidím, jestli bude ještě chut na Pražskou stovku, to se rozhodnu nejspíš až na poslední chvíli. Přistí rok nemám ještě přesně naplánovaný, ale určitě počítám s účasti na LHUTu a s tím, že se vrátím do Chamoniix. Jen nevím, na kterou trasu, zda na UTMB nebo TDS.

**A poslední otázka – co se ti na ultra tolik líbí?**

Není to tak, že by se mi líbilo jen ultra. Obecně rád trávím čas v přírodě a na kopcích, cítím se tam dobře. Zároveň mám rád výzvy a jsem soutěživý. Z toho mi vychází, že bych měl běhat ultratrativové závody.



**ALEŠ SEDLÁK**

Patří k našim nejlepším českým ultra-trailovým běžcům, jeho hlavním velkým úspěchem je vítězství na „100 Miles of strice“ (2019), vítězství Beskydské sedmičky (2022) nebo rekord na UTMB

V roce 2024 začaly díky nakladatelství Lingea znovu vycházet české překlady klasikých červných turistických průvodců Rother. Jedná se asi o nejlepší a nejucelenější řadu průvodců pro klasickou turistiku, takže slávi! A Garda, to je taky pojem. Objavte krásy hor okolo Lago di Garda, největšího italského jezera. knižní průvodce vás provede 57 podrobně popsanými trasami napříč malebnou krajinou, kde se střetává středomořská vegetace u Gardského jezera s alpským prostředím vysokých vrcholů. Ze stejné edice můžeme doporučit třeba nové průvodce na Maderiru, Tenerife nebo do jižního Norska.



**MANUÁL BĚŽCE**

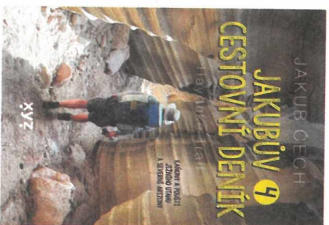
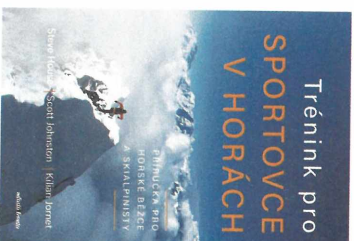
Pavel Červinka, Grada, 2023, 349 Kč

V knize Pavla Červinky, který se jako trenér podílel na výkonnostním růstu elitních českých běžců Kristiny Maki a Marcely Jogleové, se dozvíte například o fungování organismu při běhu, jak na správnou techniku nebo jak pracovat s objemem a intenzitou, abyste předěsí únavovým zraněním. Doplňují to nezbytná doporučení týkající se výživy a regenerace. Samostatně kapitoly jsou věnované těžběžce obuvi, tréninkovému plánu, přípravě na závody, specifickým ženským otázkám i dalším aspektům, které nelze opomíjet, pokud má být běhání dlouhodobou součástí vašeho života.

**TRÉNINK PRO SPORTOVCE V HORÁCH**

House, Johnston, Jorret, Mladá Fronta 2024, 579 Kč

Kniha Kiliana Jometa a jeho kolegů přináší vědecky podložené a prověřené vědomosti a zkušenosti těch nejlepších sportovců, kteří v horách závodí. Nejlepší kniha současnosti o tréninku pro ultraběžce i skialpinisty. Trénink pro sportovce v horách převádí teorii na metodiku, která vám umožní psát vlastní tréninkové plány a trénovat sebe sama na cestě za vášním vytrvalostními cíli. Je to jediná kniha, navíc se spoustou jedinečných fotografií, která popisuje tréninkové principy pro sportovce věnující se pravidelně vytrvalostnímu běhu, skialpinismu a dalším sportům vyžadujícím optimální fyzickou kondici a dostatečnou sílu.



**JAKUBŮV CESTOVNÍ DENÍK 4.**

Jakub Čech, XYZ, 2024, 379 Kč

Už počtvrté nás čekají zážitky z pěšího putování kudy Čechů, tentokrát po méně známém Heydukce trailu v USA. Kuba Čech se vrátí do USA, aby spolu se svými dvěma přáteli prošel trasu dlouhou 1 300 km, která prochází jižním Utahem a severní Arizonou – tedy pouští a spoustou kaňonů, těmi nejkrásnějšími kulisami amerického westera. Co všechno viděl, koho potkal a jak se jim skoro dva měsíce společně šlo? To vše se dozvíte v Jakubově nové knize! Nazvíte pevně body a vezmete si ji s sebou na svoje toučky, ať už míříte kamkoliv.



**TIP** TYTO A SPOUSTU DALŠÍCH outdoorových knih, průvodců a map k dostání v prodejně a na e-shopu [www.KnihyVahory.cz](http://www.KnihyVahory.cz)

